

Утверждаю:

« 28 » августа 2020 г.

Директор МБОУ Багаевская СОШ

Четина Г.В.



**Примерное меню
для питания обучающихся
МБОУ Багаевская СОШ
5-11 класс на 2020 -2021 учебный год
возраст: 12 - 18 лет**

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день Понедельник													
Обед													
101	Суп картофельный с рисом	220	7,075	6,08	17,232	152,18	52,45	34,62	89,23	1,31	0,14	31,54	19,50
268	Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46	58,77	32,08	256,19	3,52	0,11	0,29	32,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,34	5,275	28,615	187,05	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0	0,03
71	Помидор свежий	0	0,66	0	2,3	14,4	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	810	33,475	30,213	122,693	916,63	178,46	189,57	733,25	13,9	0,61	44,48	51,93
2 ДЕНЬ Вторник													
Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	220	2,032	4,19	12,95	98,29	64,06	32,48	72,54	1,50	0,07	25,13	15,00
256	Мясо тушеное	100	26,46	29,37	9,24	407,50	19,08	22,6	126,76	1,49	0,28	0,09	0
224	Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54	22,16	36,88	113,10	0,85	0,06	0	28,00
71	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
359	Кисель фруктовый	200	0,31	0	35	143	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	880	37,522	40,06	133,59	1047,23	153,21	116,14	415,4	6,85	0,51	30,92	43

3 ДЕНЬ Среда**Обед**

71	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
119	Суп картофельный с горохом	220	5,12	3,89	18,06	128,06	54,32	51,58	143,10	2,59	0,30	20,47	20,00
125	Картофель отварной	200	3,5	4,5	23,7	253,06	66,10	106,89	480,20	7,20	0,46	62,10	58,00
260	Гуляш из мяса	80	24,3	28,27	3,88	367,44	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	860	38,26	37,33	105,01	1023,5	242,58	227,29	843,72	14,4	0,93	94,55	173,9

4 ДЕНЬ Четверг**Обед**

113	Суп-лапша домашняя	220	2,39	3,58	11,64	88,44	114,2	42,7	154,0	2,6	0,2	0,14	50
288	Куры отарные	110	18,08	13,6	0	195	28	10,14	83,5	0,95	0,02	1,18	49,1
304	Рис отварной	180	3,82	5,85	41,8	224,54	22,16	36,88	113,10	0,85	0,06		28,00
71	Помидор свежий	80	0,66	0	2,3	14,4	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	880	29,69	23,7	113,26	786,92	214,3	122,59	460,43	8,21	0,4	12,65	127,1

5 ДЕНЬ Пятница**Обед**

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	1,836	17	94,38	45,31	32,21	90,75	1,43	0,16	22,12	24,37
294	Котлета рубленая из птицы	100	25,04	26,62	12,97	391,47	29,89	11,1	40,0	1,81	0,1	0,45	26,9
302	Каша пшеничная	180	5,8	5,7	34	210	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0	0,03
71	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	12,00	0,00	2,40	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	860	39,12	35,006	118,77	961,75	134,41	157,49	509,86	11,71	0,62	28,27	51,3

6 ДЕНЬ Понедельник**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	220	2,032	4,19	12,95	98,29	64,06	32,48	72,54	1,50	0,07	25,13	15,00
260	Гуляш из мяса	100	24,3	28,27	3,88	367,44	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,34	5,275	28,615	187,05	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0	0,03
71	Помидор свежий	80	0,66	0	2,3	14,4	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	870	38,072	38,405	105,265	931,72	200,96	193,99	566,68	11,53	0,5	43,66	110,93

7 ДЕНЬ Вторник**Обед**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	220/15	2,81	4,65	18,65	128,70	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00
294	Котлета рубленая из птицы	100	25,04	26,62	12,97	391,47	29,89	11,1	40,0	1,81	0,1	0,45	26,9
304	Рис отварной	180	3,82	5,85	41,8	224,54	22,16	36,88	113,10	0,85	0,06	0	28,00
71	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	875	37,01	37,79	132,79	1019,65	129,5	104,56	330,51	7,25	0,36	14,09	54,9

8 ДЕНЬ Среда**Обед**

119	Суп картофельный с горохом	220	5,12	3,89	18,06	128,06	54,32	51,58	143,10	2,59	0,30	20,47	20,00
256	Мясо тушеное	80	26,46	29,37	9,24	407,50	19,08	22,6	126,76	1,49	0,28	0,09	0
302	Каша пшеничная	200	5,8	5,7	34	210	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0	0,03
71	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	860	42,72	39,63	120,67	1020,5	143,2	194,36	661,97	12,99	0,92	26,66	20,03

9 ДЕНЬ Четверг**Обед**

101	Суп картофельный с рисом	220	7,075	6,08	17,232	152,18	52,45	34,62	89,23	1,31	0,14	31,54	19,50
229	Рыба, тушенная с овощами	180	24,2	7,8	5,17	89	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90
128	Пюре картофельное	180	4,2	1,6	29,4	150	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,00	21,00
71	Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	12,00	0,00	2,40	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	930	41,435	16,33	107,052	661,08	176,1	129,46	372,1	6,8	0,5	70,67	136,4

10 ДЕНЬ Пятница**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	220	2,032	4,19	12,95	98,29	64,06	32,48	72,54	1,50	0,07	25,13	15,00
261	Печень, тушенная в соусе	150	15,683	7,18	7,172	156,99	25,62	14,8	223,29	4,72	0,19	28,86	553
202	Макаронны отварные	180	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,10		22,40
71	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0	0,40	0
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,15	10,35	58,5	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60	2,4	0,5	22,4	105	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	0	0
	Обед, ИТОГО:	910	29,355	17,4	119,722	764,58	170,91	87,57	464,59	10,92	0,46	6,1	590,4